

ほけんだより



今とは違い、昔は日の入りが一日の始まりと考えられていました。そのため新年の始まりは大みそかの夕方。一年で最初の食事（大みそか）の夕食にごちそうを食べて新年を祝いました。このごちそうは、一年無事に過ごせたという感謝と、新年も元気に過ごせますようにという思いも込められていたようです。みなさんもこの一年を振り返りながら大みそかの夕食を食べてみてください。

ほけんしつ日記

カイロは正しく使おう

Aさん「今日はさむい〜・・・」
Bさん「カイロをかしてあげるよ」と
ポケットから出てきました

カイロは手軽にからだを温めることができる便利なものですが、「貼るカイロ」は特に使い方に気をつけましょう！

カイロを正しく使えていない人は誰でしょうか？ 全員見つけましょう。



こたえ
Aさん Cさん
カイロは直接肌に貼ったり、寝ているときに使ったりしないようにしましょう。体温より少し高め（44～50℃）のものに長時間触れ続けることで起きる低温やけどの恐れがあります。安全な使い方、温かく過ごしましょう。



- ふ** フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう
- ゆ** ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう
- や** やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて
- す** すいみん時間はたっぷり取ろう
- み** みんなで笑って、よいお年を

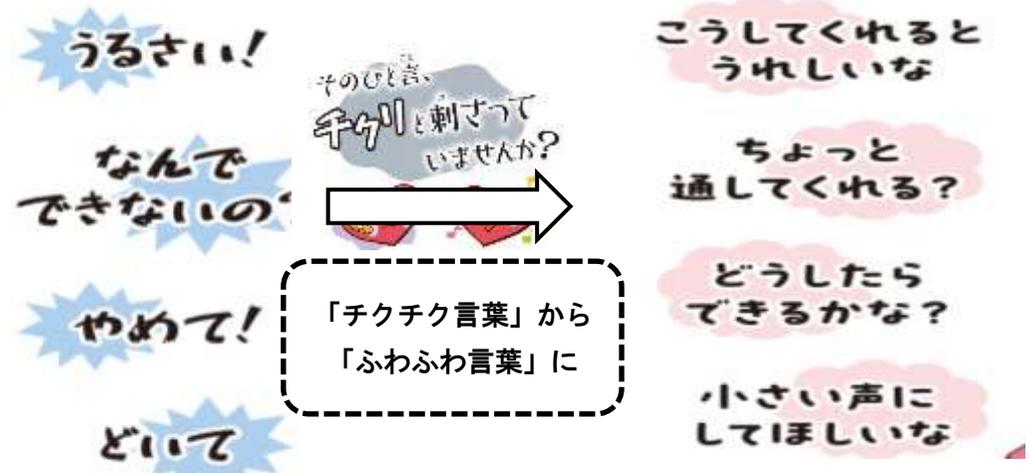
ふだんできないことをしっかりと楽しんで～生活リズムを整えて3学期を迎えましょう～

冬休みは、人が集まったり、出かけることが多くなったりと、つつい寝るのが遅くなることも…。普段できないことをしっかりと楽しんでください。でも、学校が始まる少し前には、生活リズム（早寝・早起き・朝ごはん）を整えて1月には元気な姿で会いましょう。

お家の方へ

保健室からひとこと

家族で過ごす時間が普段よりも少し増えるこの時期。つつい言いたくなる言葉も伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「チクチク言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を意識してみると、少し気持ち良い関係でいれそうですね・・・注意する前に一呼吸！試してみてください。



走るのが得意な人も苦手な人も、一人一人が一生懸命マラソン大会に向けて頑張っています。いろんな思いをしながら、それが経験となりまた一つ成長していくことと思います。

